

Au menu

Soupe (légumes et soupe du jour)	3,47 \$
Salade du jour	7,24 \$
Salade du jour (avec portion de viande, poisson ou crevettes)	9,65 \$
Salades repas	9,88 \$
Salades repas en duo avec notre soupe du jour	12,75 \$

PANINIS

Panini seul	7,75 \$
En duo avec notre soupe du jour ou notre salade du jour	10,50 \$
En trio avec soupe et salade du jour	11,75 \$

* Voir les pages suivantes pour découvrir nos 24 saveurs de paninis !

Complétez votre repas avec une Douceur au chocolat, une Salade de fruits ou un bon Panna cotta et le choix de café, thé ou tisane pour seulement 3,51 \$

L'ASSIETTE DU BISTRO

Cheddar fort, Suisse, Brie, Pommes, Amandes et Biscottes avec nos tapenades : Artichauts, Tomates séchées et Olives noires	9,87 \$
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

DESSERTS

Salade de fruits, Douceur au chocolat, Panna cotta	3,07 \$
----------------------------------------------------	---------

Le petit déjeuner (Servis toute la journée)

TORTILLAS

Servi avec fruits frais 7,75 \$

- **Jambon** : brouillé avec oeuf, oignons, poivrons rouges grillés, cheddar et sauce maison
- **Poulet** : avec tomates cerises, laitue romaine, suisse et sauce maison
- **L'œuf Végé** : brouillé avec oignons, champignons marinés, poivrons rouges grillés, céleri, brie et sauce maison

BAGELS

Servi avec fruits frais 7,75 \$

- **Jambon à l'érable** : avec oeuf poché, fromage à la crème, épinards et sirop d'érable
- **Jambon et brie** : avec pommes et miel
- **Saumon fumé** : avec fromage à la crème, oignons et câpres

GAUFRES

Servi avec fruits frais 7,24 \$

- **Au Beurre de pacanes** : avec pommes et cannelle
- **Au Sirop d'érable** : avec oranges et canneberges
- **Au Chocolat** : avec petits fruits et crème fouettée

COUPES YAOURT

Yaourt nature 5,92 \$

Du yaourt nature avec :

- Céréales Optimum ou Gruau Nature.
- Choix de Fraises, bleuets, baies sauvages, mangues ou ananas.
- En terminant avec des noix et du sirop d'érable.

LES A-COTÉS

Bagel 1,97 \$

Rôties 1,54 \$

Céréales 3,29 \$

Salade de fruits 3,07 \$

Confiture 0,88 \$

Fromage à la crème 1,54 \$

Brie ou Suisse (40gr) 1,76 \$

Avec nos déjeuners, il nous fait plaisir de vous offrir notre succulent café à volonté pour 1,97 \$

Nos salades

AU BOEUF

Cheddar fort, laitue romaine, épinards, carottes, céleri, oignons, concombre et tomates

*Suggestion de vinaigrette : Dijon balsamique ou Érable

AU POULET

Suisse, laitue romaine, épinards, céleri, concombre, oignons, pommes et raisins de Corinthe

*Suggestion de vinaigrette : Mayo aux multiples parfums ou Framboises

AU PORC

Brie, laitue romaine, épinards, poivrons grillés, champignons marinés, oignons et céleri

*Suggestion de vinaigrette : Dijon balsamique ou Érable

AU JAMBON

Suisse, laitue romaine, épinards, oignons, céleri, ananas et pacanes

*Suggestion de vinaigrette : Érable ou Spécial Tamaris

AU THON

Suisse, laitue romaine, épinards, oignons, céleri, concombre et oranges

*Suggestion de vinaigrette : Mayo aux multiples parfums ou Spéciale Tamaris

AU SAUMON FUMÉ

Laitue romaine, épinards, oignons, céleri, concombre et câpres

*Suggestion de vinaigrette : Dijon balsamique ou Framboises

AU CREVETTES

Laitue romaine, suisse, épinards, oignons, céleri, concombre, tomates et graines de sésame

*Suggestion de vinaigrette : Spécial Tamaris ou Mayo aux multiples parfums

VÉGÉ

Suisse, laitue romaine, épinards, oignons, céleri, concombre, tomates et artichauts

Graines de citrouilles et de tournesol, raisins de Corinthe et canneberges

*Suggestion de vinaigrette : Framboises ou Dijon balsamique

NOS VINAIGRETTES MAISON

- Spécial Tamaris
 - Érable
 - Framboises
 - Mayo aux Multiples Parfums
 - Dijon balsamique
-

Nos paninis selon les rivières du monde !!

CHOIX DE PAIN CIABATTA, PAIN BELGE OU TORTILLAS

BOEUF

TRINITY (TEXAS)

Rôti de bœuf, cheddar vieilli, oignons, cornichons, laitue et sauce de l'ouest

RIVIÈRE FRANÇAISE (MONACO)

Rôti de bœuf, suisse, épinards, piments marinés, oignons, laitue et tapenade aux tomates séchées

LA MAURICIE (QUÉBEC)

Rôti de bœuf, cheddar vieilli, laitue, oignons, poivrons grillés, champignons marinés, moutarde de Dijon et mayo

MAGOG (QUÉBEC)

Rôti de bœuf, cheddar vieilli, poivrons grillés, laitue et confit d'oignons

POULET

AYUNG (BALI)

Lanières de poulet, poivrons grillés, concombre, oignons, ananas et sésame avec sauce thaï

MISSISSIPPI (LOUISIANE)

Lanières de poulet, cheddar vieilli, tomates cerises, oignons, laitue, épinards et sauce de l'ouest

ABLoux (MÉDITERRANÉE)

Lanières de poulet, brie, poivrons grillés, oignons, laitue, tapenade d'artichauts et tapenade d'olives

MOUBUYA (MAROC)

Lanières de poulet, brie, oignons, champignons marinés, piments marinés, laitue et tapenade aux tomates séchées

PORC

HUDSON (NEW YORK)

Rôti de porc, pommes, céleri, oignons, raisins de Corinthe, épinards, Mayo et salsa verte

SAGUENAY (QUÉBEC)

Rôti de porc, cheddar vieilli, confit d'oignons, laitue, épinards et moutarde de Dijon

ANTIGUA (MEXIQUE)

Rôti de porc, suisse, laitue, oignons, poivrons grillés et tapenade aux jalapenos et Mayo

SABOR (PORTUGAL)

Rôti de porc, brie, champignons marinés, laitue, piments marinés, oignons, moutarde de Dijon et salsa verte

JAMBON

MANATEE (FLORIDE)

Jambon à l'ancienne, fromage à la crème, oranges, canneberges, oignons, pacanes grillées, laitue et pour finir...encore du fromage à la crème

TANARO (ITALIE)

Jambon à l'ancienne, fromage suisse, tomates cerises ,concombre, oignons, poivrons grillées et tapenade d'olives

WAILUKU (HAWAII)

Jambon à l'ancienne, brie, ananas, pacanes, oignons, laitue, moutarde et miel

BIÈVRE (PARIS)

Jambon à l'ancienne, cheddar vieilli, épinards, laitue, oignons, moutarde de Dijon et tapenade d'artichauts

THON

KWAÏ (TAÏLANDE)

Thon, cheddar, lanières de carottes, oignons, concombre, céleri, laitue et sauce thaï

NICE (MONACO)

Thon, brie, oignons, câpres, épinards, tapenade d'olives et tapenade aux tomates séchées

SAUMON FUMÉ

BIG SALMON (NOUVEAU BRUNSWICK)

Saumon, fromage à la crème, oignons, laitue et salsa verte

LA LÉZARDE (ANTILLES)

Saumon, oranges, amandes, oignons, laitue avec tapenade d'olives, yaourt et Dijon

CREVETTES

SHINANO (JAPON)

Crevettes, céleri, tomates cerises, oignons, laitue, graines de sésame, sauce spécial à la tamaris et yaourt

MAULE (CHILI)

Crevettes, poivrons grillés, oignons, laitue et mélange de tapenade aux tomates séchées, jalapenos et yaourt

VÉGÉ

RAVI (INDE)

Brie, tomates cerises, épinards, laitue, oignons, pommes, amandes, tapenade d'olives, yaourt et poivre

DORI (PAKISTAN)

Cheddar fort, poivrons grillés, champignons marinés, oignons, épinards, laitue et tapenade de tomates séchées

Nos breuvages

COCKTAILS MAISON

Smoothie protéiné	4,61 \$
Choix de fruits : Fraises, bleuets, baies sauvages, mangues ou ananas Protéines de soya Et choix de : Jus d'orange, boisson de soya ou lait	
Jus d'orange mousseux	4,61 \$
Boisson tropicale	4,61 \$
Ananas, pomme, feuille de menthe servi sur glaçons	
Jus centrifugés	4,61 \$
<ul style="list-style-type: none">Carotte, pomme et céleriCarotte, ananas et pommeCarotte, pomme et orangeCarotte, tomate, concombre et persilBetterave, pomme et céleri	

BREUVAGES

Pellegrino	3,29 \$
Bouteille d'eau	1,32 \$
Thé glacé	2,41 \$
Jus d'orange	2,41 \$
Boisson gazeuse (Pepsi, Pepsi diète, 7up, 7up diète)	2,41 \$
Verre de lait	2,41 \$
V to Go	41,10 \$

GRIGNOTINES

Fruits frais	0,66 \$
Barre tendre	0,88 \$
Plat de noix	3,07 \$

BREUVAGES CHAUDS ET CAFÉS GLACÉS

Café régulier	1,97 \$
Espresso	2,19 \$
Espresso double	3,51 \$

CAFÉS BISTRO (SERVIS AVEC PIROULINE ET SAUPOUDRÉS CANNELLE OU DE CHOCOLAT)

Machiato (espresso et lait moussé)	2,63 \$
Cappuccino (espresso allongé et lait moussé)	2,63 \$
Cappuccino vanille française (crème fouetté 0,44 \$)	3,07 \$
Café moka (chocolat chaud, espresso, crème fouettée)	3,73 \$
Café au lait (espresso et lait chaud dans un bol)	3,07 \$
Café au lait viennois (avec crème fouettée)	3,51 \$

CAFÉS GLACÉS

Cappucino	3,73 \$
Cappuccino vanille française	3,95 \$
Extra crème fouettée	0,44 \$

CHOCOLAT CHAUD (SERVI AVEC PIROULINE, CRÈME FOUETTÉE ET SAUPOUDRÉ DE CHOCOLAT)

Petit	2,85 \$
Grand	3,95 \$

THÉS (SERVI AVEC BISCOTTE)

Thé	1,97 \$
<ul style="list-style-type: none">Thé Chaï noirEarl gray teaThé vertThé au citron	

TISANES (SERVI AVEC BISCOTTE)

Tisanes	1,97 \$
<ul style="list-style-type: none">Douceur nocturnePoire/GingembreBleuetFruit de la passionMentheCamomilleCitronCannebergeMangueOrange	